

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์ไทย



ภูมิปัญญาไทยมีมาตั้งแต่โบราณหลังการนวดรักษาผู้ป่วย หมอมักจะนำเอาสมุนไพรที่อยู่ใน ห่อ ผ้า ซึ่งเราเรียกว่า “ลูกประคบ” มาประคบให้หลังจากการนวดหรือบางอาการที่ไม่เหมาะกับการนวดหมอก็จะใช้ลูกประคบมาประคบตามส่วนต่างๆของร่างกายที่มีอาการปวดเมื่อย รู้สึกอ่อนคลายสบายตัว และรับรู้ได้ถึงอาการปวดเมื่อยดีขึ้น อาการปวด ตึงได้คลายลง



วิธีทำ นำไปนึ่งให้อุ่นๆประมาณ ๑๐-๑๕ นาที วางประคบตามส่วนต่างๆของร่างกายส่วนที่มีอาการปวดเมื่อย ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ลดการปวดเมื่อย กลิ่นของน้ำมัน หอมระเหยในสมุนไพร การบูรและพิมเสน ช่วยทำให้รู้สึก สดชื่น ผ่อนคลายความเครียด ลูกประคบสมุนไพรมีอยู่ด้วยกันหลายสูตรทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสรรพคุณที่ต้องการสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม ข้อควรระวังในการใช้ลูกประคบสมุนไพร



ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการเกษตร

การทำไข่เค็มจากดินจอมปลวก จัดได้ว่าเป็นการถนอมอาหารแบบธรรมชาติ ปราศจากสารเคมี และที่เลือกใช้ดินจอมปลวกมากกว่าดินธรรมดานั้นก็เพราะว่าดินชนิดนี้มีฐานกำมะถันช่วยให้ไข่เค็มมีรสชาติอร่อยมากกว่าไข่เค็มดองน้ำเกลือ

ไข่เค็มสูตรพอกดินจอมปลวก มีวัสดุ/ส่วนผสมคือไข่เป็ด ดินจอมปลวกบดละเอียด/ดินเหนียว แกลบดำ เกลือ และน้ำเท่านั้น **วิธีทำ** ให้เริ่มจากล้างไข่เป็ดให้สะอาด นำไปผึ่งให้แห้งนำดินจอมปลวกมาบดให้ละเอียดผสมน้ำและดินเหนียว อัตราส่วน ดินเหนียว ๑ ส่วน ต่อดินจอมปลวก ๔ ส่วน ใส่เกลือลงไป ๑ ถ้วย คลุกเคล้าให้เข้ากันจนได้ที่ ก่อนนำไข่เป็ดลงคลุกแล้วนำแกลบดำพอกอีกครั้ง จากนั้นนำไปใส่ในโอ่งกะละมังคลุมด้วยพลาสติกให้มิดชิด ทิ้งไว้ ๗-๑๕ วัน นำมาทำเป็นไข่ดาว และ ๒๐-๓๐ วัน เป็นไข่เค็มเต็มที่จะก่อนจะไปทำอาหารให้นำไปล้างน้ำเอาดินที่พอกออก ที่อื่นๆ เขาจะนำไปต้ม แต่ของเราเอาไปนึ่งให้สุกเท่านั้นจะได้ไข่เค็มที่มีรสชาติอร่อย"



ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น

โดย กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลกุยเหนือ

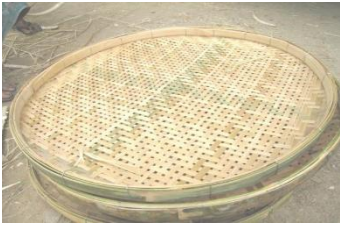
อำเภอกุยบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

โทร. 0 32820 2054

www.kuinuue.go.th



ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม “จักสานไม้ไผ่”



เครื่องจักสาน เป็นงานศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน การจักสานเป็นการนำวัสดุขนาดเล็ก และยาวมาขัด

หรือสาน เป็นตะกร้า เข่ง สุ่ม กระดังหรือของใช้อื่น ๆ



วัสดุที่ใช้ในการจักสาน เป็นวัสดุจากธรรมชาติ เช่น หวาย ไม้ไผ่ กก เมื่อนำมาผลิตเป็นเครื่องมือใช้ในชีวิตประจำวัน จน

กลายเป็นศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านที่มีการสร้างสรรค์และ สืบทอดต่อเนื่องกันมาแต่อดีต นับตั้งแต่การออกแบบลวดลาย รูปทรง โครงสร้าง ตลอดจนการเลือกใช้วัสดุพื้นบ้านได้อย่างเหมาะสมตามคตินิยมท้องถิ่นนั้นๆ ทำให้เครื่องจักสานพื้นบ้านของไทยมีเอกลักษณ์ เฉพาะงานแตกต่างกันไป



ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรม “ไม้กวาดทางมะพร้าว”

ไม้กวาด คือ อุปกรณ์สำหรับใช้ในการทำความสะอาดที่อยู่คู่กับคนไทยเรามาช้านาน ทุกบ้านต้องมีไว้เพื่อทำความสะอาดบ้าน หรือปัดอียากไย่ เกิดจากภูมิปัญญาชาวบ้าน ซึ่งเป็นพื้นความรู้ความสามารถที่ได้รับการสั่งสมถ่ายทอดกันมา



ไม้กวาดทางมะพร้าวทำมาจากก้านมะพร้าว ซึ่งเป็นพืชเศรษฐกิจที่มีในท้องถิ่นทุกฤดูกาล ซึ่งการทำไม้กวาดทางมะพร้าวเป็นการ

ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ เวลาว่างหลังจากการเก็บเกี่ยวข้าวไร่เสร็จแล้ว ก็จะใช้เวลาว่างทำไม้กวาดไว้ใช้ในครัวเรือน และบางส่วนก็จะทำไม้กวาดเป็นอาชีพเสริม จำหน่ายภายในชุมชน เพื่อสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว ต่อมาเมื่อชุมชนใกล้เคียงมาเห็นก็ขอซื้อไปใช้ เมื่อชาวบ้านเห็นว่าทำแล้วขายได้ จึงทำเป็นอาชีพในท้องถิ่น จนกลายเป็นผลิตภัณฑ์ของตำบลไปโดยไม่รู้ตัว



ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการจัดการ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



ในการทำเกษตรกรรม ทั้งทำนาและทำสวนของตำบลกวยเหนือ ได้นำปุ๋ยหมักชีวภาพมาใช้ตั้งแต่ดั้งเดิมมานานมาแล้ว แต่เริ่ม

เดิมทีการทำปุ๋ยหมักชีวภาพของเกษตรกร เป็นเพียงการนำมูลวัวมาใช้ทำเป็นปุ๋ย แต่ต่อมาเริ่มมีการนำมูลหมู ไบโม่แห้ง หญ้าแห้ง และเศษอาหารมาใช้
วิธีทำ ๑. นำถังขนาด ๒๐ ลิตร มาเจาะรูไว้รอบถังแล้วใช้ตาข่ายกันแมลงพันให้รอบ เพื่อช่วยระบายอากาศและป้องกันแมลงรบกวน

๒. ผสมเศษอาหารแห้งที่มีขนาดเล็กและไม่มีน้ำ เช่น เศษข้าว เศษขนมปัง ก้างปลา เปลือกไข่ และเปลือกผลไม้ เข้ากับมูลสัตว์ เช่น ขี้วัว ขี้ไก่ ขี้ม้า และเศษใบไม้ ในอัตรา ๑:๑:๑ ส่วน

๓. คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วปิดฝาให้สนิท ถ้าหากวันต่อไปมีเศษอาหารเพิ่ม ก็นำมาเติมเข้าไปได้ แต่อย่าลืมหาผลในอัตราส่วนเท่าเดิมด้วย

๔. พลิกกลับส่วนผสมวันละ ๑-๒ ครั้ง เป็นประจำทุกวัน : ในช่วงแรกไม่จำเป็นต้องเติมน้ำ เพราะเศษอาหารมีความชื้นอยู่แล้ว แต่เมื่อเห็นว่าส่วนผสมเริ่มแห้งลง ก็สามารถพรมน้ำเข้าไปได้เล็กน้อย โดยจะใช้เวลาในการหมักประมาณ ๑ เดือน ก็จะได้อปุ๋ยหมักสีน้ำตาลขนาดเล็ก ที่แห้งสนิท

